

Preparación para la Temporada de Huracanes: Guía para Veteranos y sus Familiares

Infórmese.
Planifique.
Esté Listo.

VA



U.S. Department of Veterans Affairs

Veterans Health Administration

VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)

No espere, prepárese ahora



La preparación para la temporada de huracanes es un asunto de suma importancia. No espere hasta que se emitan vigilancias o aviso para su área. El mejor momento para prepararse es ahora.

Antes de la temporada de Huracanes



Diciembre - Mayo

- ◇ Conozca sus áreas de riesgo ante los huracanes.
- ◇ Inscríbase en el sistema de alertas de su comunidad. El Sistema de Alertas de Emergencias (EAS por sus siglas en inglés) y la Administración Oceánica y Atmosférica Nacional (NOAA) también proveen alertas de emergencia.
- ◇ Localice las áreas más seguras de su residencia. Preferiblemente debe ser un cuarto interior, sin ventanas, de construcción fuerte en un área baja que no este a riesgo de inundación.
- ◇ Familiarícese con las zonas y rutas de desalojo para su área. Si tiene una condición médica puede ser elegible para inscribirse en refugios para casos de emergencia. Contacte su oficina de manejo de Emergencias local para los requisitos.
- ◇ Adquiera radios de baterías.
- ◇ Si tiene una condición médica que requiere de equipos médicos especializados como un ventilador mecánico, hable con su proveedor del VA pues podría ser elegible para un generador para mantener su equipo

médico operando en caso de apagones. FEMA también tiene programas para el financiamiento de generadores para propósitos médicos.

- ◇ Mantenga sus documentos importantes en un lugar seguro y cree contraseñas de seguridad para las copias digitales.
- ◇ Proteja su propiedad. Asegúrese que los desagües estén limpios. Instale válvulas para prevenir retorno de agua (Check Valves en inglés). Considere instalar tormenteras.

Al comenzar la temporada de Huracanes



Junio 1

- ◇ Prepare un kit de suministros de emergencias y asegúrese que está accesible. Almacene alimentos no perecederos.
- ◇ Haga un inventario de sus artículos de valor. Las compañías de seguro aceptan fotos como evidencia. Revise su póliza de seguro de emergencia, los daños por inundación no están cubiertos por el seguro para propietarios de casas.
- ◇ Si vive en una unidad móvil o estructura que no está a prueba de huracanes, contacte su oficina de manejo de emergencias local para identificar el refugio de emergencias más cercano.
- ◇ Si planifica desalojar su área, considere alejarse por lo menos 10 millas o más del área de peligro de huracán.

- ◇ Asegúrese de que su radio de baterías funciona. Cambie las baterías cada 6 meses.
- ◇ Identifique un amigo o familiar que resida fuera de su área o territorio de manera que todos sus familiares y amigos tengan un punto de contacto. Planifique como se comunicará con sus familiares y amigos. Usualmente los mensajes de texto son más confiables que las llamadas telefónicas en casos de desastres.
- ◇ Ponga los números de teléfono de emergencia en un lugar visible de su hogar o guárdelos en su teléfono móvil. Asegúrese de que sus niños saben cómo y cuándo llamar al 9-1-1.
- ◇ Hable con su proveedor de salud del VA sobre instrucciones específicas relacionadas a su condición de salud.
- ◇ Familiarícese con las zonas y rutas de desalojo para su área. Si tiene una condición médica a puede ser elegible para inscribirse en refugios para casos de emergencia. Contacte su oficina de manejo de Emergencias local para los requisitos.
- ◇ Adquiera radios de baterías.

KIT DE SUMINISTRO DE EMERGENCIA

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Agua – 3 galones por día por persona | <input type="checkbox"/> Comida para su mascota |
| <input type="checkbox"/> Radio de baterías | <input type="checkbox"/> Medicamentos extra |
| <input type="checkbox"/> Velas, fósforos o encendedor | <input type="checkbox"/> Extintor de fuego |
| <input type="checkbox"/> Cinta adhesiva | <input type="checkbox"/> Kit de primeros auxilios |
| <input type="checkbox"/> Suministros de cocina para emergencias | <input type="checkbox"/> Juguetes, libros |
| <input type="checkbox"/> Baterías, extensiones eléctricas | <input type="checkbox"/> Linterna con baterías extra |
| <input type="checkbox"/> Frisa y almohada | <input type="checkbox"/> Artículos de aseo personal |
| <input type="checkbox"/> Calzado resistente | <input type="checkbox"/> Abridor de latas manual. |
| | <input type="checkbox"/> Alimentos enlatados no -percederos |
| | <input type="checkbox"/> Licencia de conducir |

36 Horas antes del Huracán



- ◇ Escuche la radio o televisión para instrucciones e informes actualizado del tiempo.
- ◇ Reabastezca su kit de emergencia. Compre alimentos no perecederos. Debe tener alimentos para 5 a 7 días.
- ◇ Adquiera varias fundas de hielo y guárdelas en su congelador. También puede congelar agua en galones o bolsas reusables “ziplock”.
- ◇ Asegúrese de tener dinero en efectivo. De ocurrir

apagones los supermercados u otros negocios no podrán aceptar tarjetas de crédito o débito.

- ◇ Llene el tanque de gasolina de su(s) vehículo(s) y generadores eléctricos, alguno; Almacene su vehículo con artículos de emergencia y un cambio de ropa en caso de que tenga que abandonar su residencia rápidamente.
- ◇ Si su hogar no es seguro en una situación de tormenta, llame o visite el refugio más cercano para informarse cuando comenzará a operar y cuáles son los requisitos para mascotas y necesidades médicas.
- ◇ Asegúrese de tener suficiente medicamentos y suministros para al menos 15 días. Hable con su proveedor del VA sobre instrucciones específicas para sus condiciones.

Faltando 18-36 horas para el Huracán



- ◇ Manténgase conectado a información actualizada sobre la tormenta a través de la radio o televisión.
- ◇ Recoja todo objeto de su patio u alrededores que pudiese convertirse en proyectil por los vientos de tormenta. (sillas de patio, zafacones, etc.)
- ◇ Cubra todas las ventanas de su casa si es posible. Persianas de tormenta permanentes ofrecen la mejor protección. Otra opción es cubrir a las ventanas con madera contrachapada de grado exterior de 5/8 "o marina, cortadas para encajar y listas para instalar.

- ◇ Asegúrese de tener todos los suministros médicos necesarios y las recetas llenas. Si tiene medicamentos que requieren refrigeración, asegúrese de tener un refrigerador portátil pequeño o una nevera portátil listos para su fácil transporte, si es necesario.

BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> (20) Curitas de varios tamaños. | <input type="checkbox"/> (1) 5 “x 9” vendaje estéril |
| <input type="checkbox"/> (1) vendaje de gasa de rodillo. | <input type="checkbox"/> (2) vendas triangulares |
| <input type="checkbox"/> (2) 3 “x 3” almohadillas de gasa estériles | <input type="checkbox"/> (2) 4 “x 4” almohadillas de gasa estériles |
| <input type="checkbox"/> (1) 3” vendaje cohesivo | <input type="checkbox"/> (2) paquetes antibacterianos de limpieza de manos |
| <input type="checkbox"/> (6) toallitas antisépticas | <input type="checkbox"/> (2) par de guantes sin látex |
| <input type="checkbox"/> cinta adhesiva de 2” de ancho | <input type="checkbox"/> Ungüento antibacterial |
| <input type="checkbox"/> Envase frío | <input type="checkbox"/> Tijeras pequeñas, personales. |
| <input type="checkbox"/> Pinzas | <input type="checkbox"/> Escudo facial respiratorio (RCP) |
| <input type="checkbox"/> Manual de primeros auxilios | <input type="checkbox"/> Aspirina o analgésico |
| <input type="checkbox"/> Medicación antidiarreica | <input type="checkbox"/> antiácido (para malestar estomacal) |
| <input type="checkbox"/> Laxantes | |

Fatando 6 horas para el Huracán



- ◇ Cargue sus teléfonos celulares ahora para que tenga la batería llena en caso de que pierda energía.
- ◇ Si no se encuentra en un área recomendada para la evacuación, planifique quedarse en su casa o donde se encuentre, siempre que sea seguro.
- ◇ Cierre las tormenteras y manténgase alejado de las ventanas para evitar ser lastimado por objetos proyectiles debido al viento.
- ◇ Ajuste su refrigerador o congelador a la posición más fría y ábralo solo cuando sea necesario. De ocurrir un apagón la comida durará más tiempo.
- ◇ Encienda su televisor / radio y revise cada 30 minutos las últimas actualizaciones meteorológicas e instrucciones de emergencia.

Cuando el Huracán toca tierra



- ◇ Si se le indica que desaloje, hágalo inmediatamente. No conduzca alrededor de las barricadas. Asegúrese de tener sus medicamentos y suministros médicos con usted.
- ◇ Si se está refugiando en su hogar, vaya a la habitación más segura: una habitación pequeña, interior, sin ventanas o en el pasillo, en el piso más bajo que no esté sujeto a inundaciones.
- ◇ Si queda atrapado en un edificio por inundación, diríjase

al nivel más alto del edificio pero NO se suba a un ático cerrado.

- ◇ Escuche la información de emergencia actualizada e instrucciones ya sea en la televisión o por radio.

Después que pasa el Huracán



- ◇ Si tiene un problema médico que pone en peligro su vida, comuníquese de inmediato con el 9-1-1.
- ◇ Si tiene otros problemas de salud y no puede ir a la clínica de VA más cercana, comuníquese con su VA local o con el Centro de Contacto Clínico del “VISN 8” al 1-877-741-3400 para recibir asesoramiento de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana.
- ◇ Si fue desalojado fuera de su área local y necesita atención, puede ir a cualquier centro de atención médica de VA, que esté abierto, para recibir atención.
- ◇ Comuníquese con su VA local para obtener actualizaciones sobre las operaciones del hospital y la clínica, cómo obtener repeticiones de programar de recetas y reprogramar citas, si es necesario.
- ◇ Escuchar a las autoridades para obtener información e instrucciones especiales.
- ◇ Si se vá la luz, use linternas u otros Fuentes de luz que funcionan con baterías: NO USE VELAS. Sólo abrir refrigeradores o congeladores cuando sea necesario.

- ◇ Si fue desalojado, regrese a casa solo cuando las autoridades locales le informen que es seguro hacerlo.
- ◇ Tenga cuidado durante la limpieza. Use ropa protectora y trabaje con alguien más.
- ◇ No toque el equipo eléctrico si está mojado o si está parado en el agua. No toque las líneas eléctricas caídas.
- ◇ Guarde números de teléfonos de emergencias. Los sistemas telefónicos a menudo están caídos. Use mensajes de texto o redes sociales para comunicarse con familiares y amigos.
- ◇ Documente daños a la propiedad con fotografías. Póngase en contacto con su compañía de seguros.
- ◇ Use los generadores de manera segura. Nunca ponga un generador dentro de su casa o garaje.

Programa de farmacia durante emergencias



En el caso de un evento catastrófico, VA puede activar el programa de farmacia de emergencia. Es importante consultar con su centro médico de VA para ver si este programa está disponible para satisfacer sus necesidades de medicamentos para una emergencia específica o un desastre. A través de este programa, los Veteranos con una tarjeta de identificación de VA que necesitan un suministro de emergencia de medicamentos pueden ir a cualquier farmacia abierta al público con una receta escrita o un frasco de prescripción de VA activo (no más de 6 meses) para recibir al menos un suministro para 10 días. Las sustancias controladas no están incluidas en este programa; deben ser suplidos por VA. Si el paciente es desplazado, ha perdido su medicación o ya no

tiene una receta o botella por escrito, puede comunicarse con la Línea de Atención al Cliente de Heritage Health al 1-866-265-0124, opción 1. El horario de atención varía según los requerimientos.

Equipos Médicos emitidos por el VA



Si tiene un problema de salud que requiere equipo de cuidado, como un ventilador, consulte con su proveedor de atención médica de VA para ver si es elegible para un generador eléctrico. FEMA también tiene un programa para brindar asistencia a los generadores de “finés médicos”. Si se le ha emitido un CPAP y tiene afecciones graves o de alto riesgo, como insuficiencia respiratoria crónica, ICC grave y COPD, puede ser elegible para recibir baterías de respaldo emitidas por el VA. Si está recibiendo oxígeno en el hogar, la compañía de oxígeno en el hogar debe tener un plan de emergencia establecido. Verifique con ellos los requisitos para recibir tanques de respaldo. Muchas compañías eléctricas tienen programas para personas que tienen equipos médicos especiales en el hogar y dependen de los equipos eléctricos para vivir. Aunque registrarse para este servicio no garantiza que no perderá el servicio eléctrico, puede proporcionar notificaciones antes y después de un huracán, y puede ayudarlo con referencias a agencias de servicios sociales que brindan asistencia. Póngase en contacto con su compañía eléctrica local para obtener más información.

Otros servicios de VA

Los veteranos, sus beneficiarios y cuidadores pueden comunicarse con la línea directa de desastres del Centro de Recursos de Salud del VA al 1-800-507-4571 para obtener información sobre los beneficios de salud, la elegibilidad, la facturación y las consultas relacionadas con la farmacia durante el período de tormenta o desastre.

Bruce W. Carter Dept. of VA Medical Center
1201 NW 16th Street
Miami, FL 33125
305-575-7000 • 888-276-1785
www.miami.va.gov

C.W. Bill Young VA Medical Center
10000 Bay Pines Blvd.
Bay Pines, FL 33744
727-398-6661 • 888-820-0230
www.baypines.va.gov

James A. Haley Veterans' Hospital
13000 Bruce B. Downs Blvd.
Tampa, FL 33612
813-972-2000 • 888-811-0107
www.tampa.va.gov

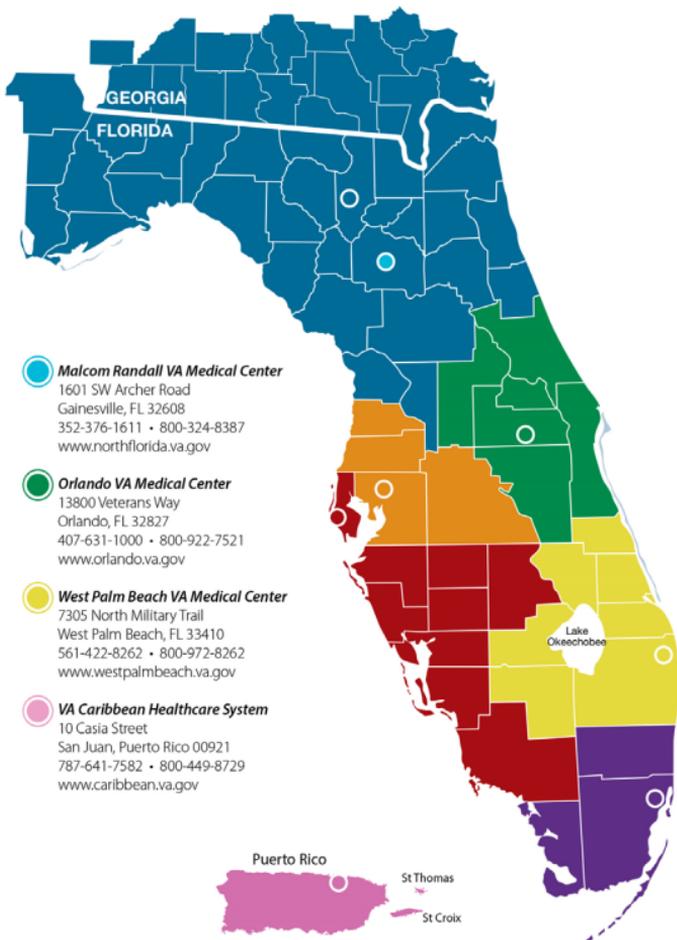
Lake City VA Medical Center
619 South Marion Avenue
Lake City, FL 32025
386-755-3016 • 800-308-8387
www.northflorida.va.gov

Malcom Randall VA Medical Center
1601 SW Archer Road
Gainesville, FL 32608
352-376-1611 • 800-324-8387
www.northflorida.va.gov

Orlando VA Medical Center
13800 Veterans Way
Orlando, FL 32827
407-631-1000 • 800-922-7521
www.orlando.va.gov

West Palm Beach VA Medical Center
7305 North Military Trail
West Palm Beach, FL 33410
561-422-8262 • 800-972-8262
www.westpalmbeach.va.gov

VA Caribbean Healthcare System
10 Casia Street
San Juan, Puerto Rico 00921
787-641-7582 • 800-449-8729
www.caribbean.va.gov



VISN 8 Office of Communication and Stakeholder Relations

140 Fountain Parkway N. | St. Petersburg, FL 33716

VISN8CommunicationOffice@va.gov

VA



U.S. Department of Veterans Affairs
Veterans Health Administration
VA Sunshine Healthcare Network (VISN 8)